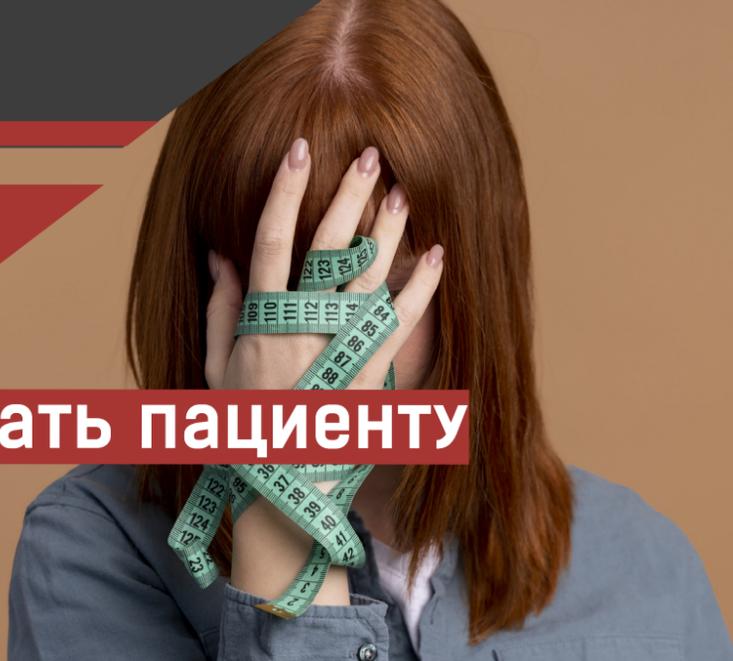


#в помощь пациенту

Ожирение: что нужно знать пациенту



1

Как правильно оценить свою массу тела?

Для этого нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по формуле: **ИМТ = вес (кг) : рост (м²)**.

| ИМТ | Риск для здоровья |
|---|---|
| 18,5–24,9 Нормальная масса тела | Питайтесь правильно. Занимайтесь физкультурой. Контролируйте свою массу тела |
| 25–29,9 Избыточная масса тела | Есть риск развития осложнений. Необходимо пройти всестороннее клиническое обследование. Подумайте о своем здоровье. Измените питание и уровень физических нагрузок |
| 30–39,9 Ожирение | Высокий риск развития заболеваний, связанных с ожирением. Следует обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы по снижению массы тела |
| Более 40 Морбидное ожирение | Риск для здоровья очень высок. Уже имеются заболевания различных органов и систем организма. Следует незамедлительно обратиться к врачу. Необходимы срочное обследование и лечение не только ожирения, но и уже существующих осложнений |



2

Выделяют следующие типы ожирения:

- **Абдоминальный** (от латинского *abdomen* – живот) тип ожирения, характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Такое ожирение наиболее опасно для развития заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, сахарного диабета.
- **Гиноидный** (нижний) тип ожирения, характеризуется преимущественным отложением жировой ткани в области ягодиц и бедер. Чаще всего сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.
- **Смешанный** тип ожирения, характеризуется равномерным распределением жира по всему телу.

Чтобы определить тип ожирения, найдите соотношение окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ). Окружность талии измеряйте на середине расстояния между нижним краем ребер и тазовой костью, окружность бедер – в самой широкой их области на уровне ягодиц.

Показатель соотношения ОТ/ОБ, превышающий **1,0** у мужчин и **0,85** у женщин,

свидетельствует об абдоминальном типе ожирения. Окружность талии у мужчин больше **94 см**,

а у женщин больше **80 см** – это реальный риск развития сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

3

Если у вас избыточная масса тела или ожирение, один раз в год сдавайте анализ крови на общий холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу, контролируйте артериальное давление. Самыми тяжелыми заболеваниями, которые развиваются в связи с ожирением, являются артериальная гипертензия, сахарный диабет 2-го типа и атеросклероз.

4

Худейте медленно, постепенно – это даст положительный результат и не приведет к нарушению нормальной работы органов и систем, позволит избежать рецидива набора массы тела. Цели снижения веса – 5–15% от исходной массы тела в течение 3–6 месяцев, далее – удержание массы тела.

5

Ключ к успешному снижению массы тела – сочетание рационального сбалансированного питания с активным образом жизни (не менее 150 минут в неделю).

6

Как рассчитать калорийность суточного рациона:

- ▣ Рассчитайте фактическую калорийность вашего суточного рациона питания.
- ▣ Рассчитайте физиологический суточный расход энергии по формуле

для женщин:

- ▣ 18–30 лет: $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$
- ▣ 31–60 лет: $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$
- ▣ старше 60 лет: $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7546) \times 240$

для мужчин:

- ▣ 31–60 лет: $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$
- ▣ старше 60 лет: $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$

Если вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножьте на 1,1, при умеренной физической активности – на 1,3, при физической работе или активных занятиях спортом – на 1,5.

- ▣ Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения массы тела. Для этого полученную величину калорийности суточного рациона уменьшите на 20% (500–600 ккал). Если ваш фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи постепенно – на 300–500 ккал в неделю, до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий.
- ▣ Рассчитайте суточную потребность в жирах. Калорийность вашего рациона, необходимого для снижения массы тела, разделите на 4, а затем на 9.
- ▣ Распределите калорийность рациона на 3–5 приемов пищи:
 - ▣ Завтрак – 25%.
 - ▣ 2-й завтрак – 15%.
 - ▣ Обед – 35%.
 - ▣ Полдник – 10%.
 - ▣ Ужин – 15%.